



Top 5 Richtlinien für gesunde Ernährung für schwangere Frauen

Während der Schwangerschaft gut zu essen ist wichtig, da es die Gesundheit von Mutter und Kind beeinträchtigt. Das Baby braucht eine ausreichende Nährstoffversorgung, um sich richtig zu entwickeln. Darüber hinaus benötigt der Körper einer werdenden Frau Energie, um mit den Schwangerschaftssymptomen fertig zu werden. Daher sollten die Mahlzeiten aus einer Vielzahl von mit Proteinen beladenen Lebensmitteln sowie aus stärkehaltigen Lebensmitteln bestehen. 1. Nehmen Sie eine ausgewogene Ernährung an Mit wenigen Ausnahmen können Sie während der Schwangerschaft weiterhin normal essen. Ihre Ernährung sollte Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Milchprodukte und mageres Fleisch in einem ausgewogenen Verhältnis enthalten. Frauen sind besorgt, während der Schwangerschaft …



Während der Schwangerschaft gut zu essen ist wichtig, da es die Gesundheit von Mutter und Kind beeinträchtigt. Das Baby braucht eine ausreichende Nährstoffversorgung, um sich richtig zu entwickeln. Darüber hinaus benötigt der Körper einer

werdenden Frau Energie, um mit den Schwangerschaftssymptomen fertig zu werden. Daher sollten die Mahlzeiten aus einer Vielzahl von mit Proteinen beladenen Lebensmitteln sowie aus stärkehaltigen Lebensmitteln bestehen.

1. Nehmen Sie eine ausgewogene Ernährung an

Mit wenigen Ausnahmen können Sie während der Schwangerschaft weiterhin normal essen. Ihre Ernährung sollte Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Milchprodukte und mageres Fleisch in einem ausgewogenen Verhältnis enthalten. Frauen sind besorgt, während der Schwangerschaft Pfund zuzunehmen. Deshalb essen sie keine Fette. Man kann Fette in einer begrenzten Menge essen. Verstopfung ist ein häufiges Problem in der Schwangerschaft. Eine Erhöhung der Ballaststoffaufnahme kann das Problem der Verstopfung lindern.

2. Essen Sie häufige Mahlzeiten und Leckereien

Ein gesunder Ernährungsplan sollte aus häufigen Mahlzeiten und Leckereien bestehen. Es könnte eine Handvoll Nüsse, eine Fruchtscheibe oder ein Glas frisch zubereiteten Saft sein. In den früheren Stadien leiden Frauen unter morgendlicher Übelkeit, und wenn sie in das dritte Trimester eintreten, leiden sie unter Säure und Sodbrennen. Die beste Lösung ist, kleine, häufige Mahlzeiten zu essen. Kleinere Mahlzeiten sind leichter verdaulich und eignen sich hervorragend für Frauen, die an morgendlicher Übelkeit und Säure leiden. Es sorgt dafür, dass der Magen voll bleibt. Außerdem wird die Anzahl der verbrauchten Kalorien überwacht, um ein gesundes Gewicht zu erhalten. Andere Snacks, die Sie essen können, sind Humus mit Brot, fettarmem Joghurt, Salaten, Rosinen, Schinken und Kinderkarotten.

3. Vermeiden Sie bestimmte Lebensmittel

Ihr Körper ist während der Schwangerschaft anfälliger für durch Lebensmittel übertragene Krankheiten. Der Verzehr falscher Lebensmittel kann schwerwiegende gesundheitliche Probleme

verursachen, von Verdauungsstörungen bis hin zu Fehlgeburten. Für schwangere Frauen ist es ratsam, Sushi, rohe Eier, Tilefish und Schwertfisch zu meiden. Gib Tabak, Alkohol und Kaffee auf. Vermeiden Sie Weichkäse, es sei denn, er besteht aus nicht pasteurisierter Milch. Überspringen Sie die Hot Dogs und Feinkost für eine Weile.

4. Holen Sie sich mehr Eisen und Folsäure

Eisen und Folsäure gehören zu den wichtigsten Nährstoffen beim Tragen. Ärzte verschreiben normalerweise Vitaminpräparate, um Vitaminmangel auszugleichen, aber es ist immer eine bessere Option, Nährstoffe und Vitamine in ihrer natürlichen Form zu erhalten. Diätetisches Eisen verhindert Anämie bei schwangeren Frauen. Blattgemüse, mageres Fleisch, Pfirsiche, Kidneybohnen, Rosinen und Äpfel sind gute Nahrungsquellen für Eisen.

Folsäure verhindert Geburtsfehler beim sich entwickelnden Fötus. Folatreiche Lebensmittel sind Senfgrün, Avocado, Orangen, Erdbeeren, Kidneybohnen, schwarzäugige Erbsen, Kohlgemüse, Spinat und Brokkoli. Viele Getreidearten sind mit Folsäure angereichert und können während der Schwangerschaft sicher verzehrt werden.

5. Viel Wasser trinken

Neben einer gesunden und ausgewogenen Ernährung sollten Sie viel Wasser trinken. Flüssigkeiten helfen, Giftstoffe auszuspülen. Zusätzlich verhindert es Dehydration. Es hält die Haut frisch und geschmeidig und hält Probleme wie trockene Haut in Schach.

Das Essen, das Sie essen, ist die Hauptnahrungsquelle Ihres Babys. Achten Sie also auf alles, was Sie in den Mund nehmen.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki